

PENGARUH DARI LATIHAN *DRILL HORIZONTAL SWING* TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA 2B ANGKATAN 2014

Ardiah juita, Ni putu nita wijayanti, M. Khoruddin

ardiah_juita@yahoo.com, Niputunitawijayanti@gmail.com

Pendidikan Kepelelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Berdasarkan observasi di lapangan, bahwa mahasiswa kepelelatihan putri 2B, belum maksimal dalam melakukan lempar cakram, hal ini terlihat pada saat perkuliahan. Dugaan sementara di sebabkan karena kurang baiknya kondisi fisik mahasiswa salah satunya adalah kekuatan otot lengan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *drill horizontal swing* terhadap hasil lempar cakram mahasiswa pendidikan kepelelatihan olahraga 2B Angkatan 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa kepelelatihan 2B yaitu berjumlah 6 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 6 orang. Instrumen yang digunakan adalah melihat jauhnya lempar cakram. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 0,991 dengan t_{tabel} 2,02 maka H_0 diterima, H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Drill horizontal swing* terhadap hasil lempar cakram mahasiswa pendidikan kepelelatihan olahraga 2B Angkatan 2014.

Kata Kunci : Latihan Drill Horizontal Swing, Hasil Lempar Cakram

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyak masyarakat melakukan olahraga sebagai salah satu bentuk gaya hidup. Pola hidup sehat sekarang ini sudah menjadi style tersendiri. Hal ini dibuktikan dengan semakin larisnya produk-produk kesehatan dijual di pasaran, tempat kebugaran yang semakin menjamur, dan sebagainya. Dengan melakukan pola hidup sehat akan menghasilkan sugesti-sugesti positif sehingga akan timbul rangsangan yang membuat kita lebih mudah dan bersemangat dalam menjalani hidup. Banyak cara dalam melakukan pola hidup sehat ini, salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga.

Secara umum Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang meliputi pergerakan jasmani dan terdapat kepuasan bathin. Berdasarkan KEPPRES No. 131 Tahun 1983 - 1962 didefinisikan: "Olahraga mempunyai arti yang

seluas-luasnya meliputi segala kegiatan dan usaha untuk mendorong, membimbing, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani setiap manusia." Sedangkan menurut Dini Rosdiana (2012 : 61) Olahraga adalah setiap aktivitas yang mengandung sifat atau ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan mengendalikan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan faktor alam.

Olahraga merupakan aktivitas jasmani (fisik) yang terdapat kegiatan permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan (Yusuf H & Aip Syarifuddin, 1996: 4). Tujuan melakukan aktivitas olahraga diantaranya : (1) untuk rekreasi, yaitu; menyeimbangkan fungsi saraf otonom akibat dari tekanan mental, (2) untuk pendidikan, yaitu; mengajarkan nilai-nilai dan perkembangan kepribadian serta perilaku yang baik, (3) untuk meningkatkan kebugaran jasmani; (4)

untuk prestasi, yaitu; mengembangkan bakat yang dimiliki seseorang. Bentuk pelaksanaan latihan yang dilakukan berbeda-beda sesuai dengan tujuan olahraga yang ingin dicapai.

Atletik merupakan cabang olahraga yang menjadi mata kuliah wajib di berbagai Perguruan Tinggi yang memiliki jurusan olahraga. Prodi Pendidikan Kepelatihan, Universitas Riau misalnya mencantumkan Atletik 1 dan Atletik 2 sebagai mata kuliah wajib yang harus diambil oleh mahasiswa. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam cabang olahraga ini tentu saja harus melalui aktivitas latihan olahraga yang continue dan terus menerus. Nomor lempar cakram adalah salah satu dari sekian banyak materi yang diberikan dalam perkuliahan atletik. Setiap cabang olahraga disamping membutuhkan komponen fisik, teknik juga memegang peranan yang sangat penting dalam usaha mencapai prestasi. Adapun unsur-unsur yang berperan penting dalam nomor lempar cakram antara lain : (a) Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu

yang sesingkat mungkin, (b) Kekuatan (*Strehghth*) adalah kemampuan seseorang mempergunakan ototnya untuk menerima beban sewaktu bekerja, (c) Daya Ledak Otot (*Power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang secepatnya, (d) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan mengulurkan tubuhnya sejauh mungkin ke berbagai arah (<http://pasuhtar.blogspot.com>).

Pengamatan peneliti di lapangan menemukan fenomone-fenomena diantaranya banyak mahasiswi yang dari segi teknik atau penilaian proses sudah sesuai dengan yang diajarkan, namun dari penilaian hasil lemparan tidak ada satu mahasiswi pun yang lulus sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Standar kelulusan lemparan cakram yang telah ditetapkan adalah sejauh 20 meter, sedangkan hasil lemparan mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas 2B Angkatan 2014 adalah sebagai berikut: Kholisah Ulfa Dhani 15.25 m, Rika Eviani 14.07 m, Suci Mariati 13.60 m, Lisdawati 14.20 m, Lisa Suryana 14.25 m, Puspa Juwita Larosa 14.13 m. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa posisi

awalan, saat melempar dan gerak lanjutannya sudah baik, yang masih kurang adalah power lengan saat fase lemparan dilakukan. kurangnya power lengan menjadi salah satu penyebab lemparan menjadi tidak maksimal.

Ada berbagai metode latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan power lengan, salah satunya dengan menggunakan metode latihan pliometrik. Metode latihan pliometrik adalah metode latihan untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting yang dibutuhkan dalam penampilan atlet (James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos, 1985: 8). *Horizontal swing* adalah salah satu bentuk latihan pliometrik yang sangat baik untuk mengembangkan kekuatan dan power tubuh dan bisa diterapkan untuk olahraga baseball, golf, hoki, tolak peluru, lempar cakram, sepakbola, dan renang. (James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos, 1985: 86).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin memberikan suatu bentuk latihan pliometrik yakni *drill horizontal swing* untuk meningkatkan hasil lempar cakram mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2B Angkatan Tahun 2014.

Berdasarkan latar belakang di atas maka, rumusan penelitian ini adalah : Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Drill Horizontal Swing* terhadap hasil lempar cakram mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2B Angkatan Tahun 2014?

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ *The Non-Randomized Pretest Posttest Design*” (Kanca, 2006: 81). Subyek penelitian adalah keseluruhan varian yang menjadi bahan penelitian. Dalam penelitian ini jumlah subyek penelitian yang dipergunakan sebanyak 6 orang mahasiswi Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Kelas 2B Angkatan 2014.

Instrumen yang di pakai dalam penelitian ini tes lempar cakram dengan menggunakan alat ukur Roll meter.(PB. PASI:2007:168).

Petunjuk pelaksanaan lompat jauh:

- a) Testi di berikan kesempatan untuk melempar cakram sebanyak tiga kali
- b) Hasil lemparan diambil yang terjauh
- c) Pengukuran hasil lemparan diukur dari bekas jatuhnya cakram yang pertama mengenai tanah/rumput.

Pengukuran dicatat keseperatus (0,01 meter).

Dalam penelitian ini dilakukan analisis data dengan uji-t *independent* dengan parametrik prasyarat yaitu uji normalitas data pada taraf signifikansi 5% dengan menggunakan uji *liliefors*. Data diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan terhadap subyek penelitian.

Hipotesis statistik yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji – t (Zulfan Ritongga, 2007 : 91) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{d} = rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak Terdapat Pengaruh Latihan *Horizontal Swing* Terhadap Hasil Lempar Cakram Mahasiswi Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2B Angkatan Tahun 2014.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila t_{hitung}

> t_{tabel} maka H_0 ditolak, H_1 diterima dan bila $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ dan H_0 diterima H_a ditolak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *drill horizontal swing* terhadap hasil lempar cakram mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga 2B Angkatan 2014. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Drill horizontal swing* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Hasil lempar cakram dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* Hasil Lempar Cakram

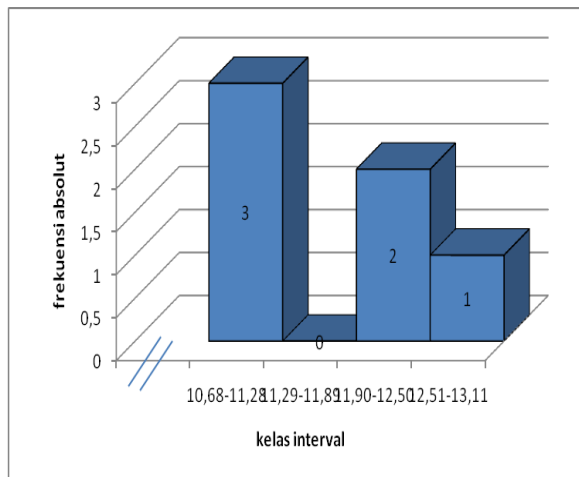
Setelah dilakukan test hasil lempar cakram sebelum dilaksanakan metode latihan *Drill horizontal swing* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* hasil lempar cakram pada table 1 sebagai berikut :

No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	11,60
3	<i>Std. Deviation</i>	0,960
4	<i>Variance</i>	0,922
5	<i>Minimum</i>	10,68
6	<i>Maximum</i>	13
7	<i>Sum</i>	69,57

Dari table Analisis *Pree-test* hasil lempar cakram di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil hasil lempar cakram sebagai berikut : skor tertinggi 13, skor terendah 10,68, dengan *mean* 11,60, standar deviasi 0,960, dan varian 0,922. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
10,68-11,28	3	50%
11,29-11,89	0	0%
11,90-12,50	2	33,33%
12,51-13,11	1	16,67%
JUMLAH	6	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (50%) memiliki hasil hasil lempar cakram dengan kelas interval 10,68-11,28, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil lempar cakram dengan kelas interval 11,90-12,50, dan sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil hasil lempar cakram dengan kelas interval 12,51-13,11, kemudian pada kelas interval 11,29-11,89 tidak ada sampel yang memiliki hasil lempar cakram. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pree-test Hasil Lempar Cakram*

1. Hasil *Post-test* Hasil Lempar Cakram

Setelah dilakukan test hasil lempar cakram dan diterapkan perlakuan latihan *drill horizontal swing* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* hasil lempar cakram pada table 3 sebagai berikut :

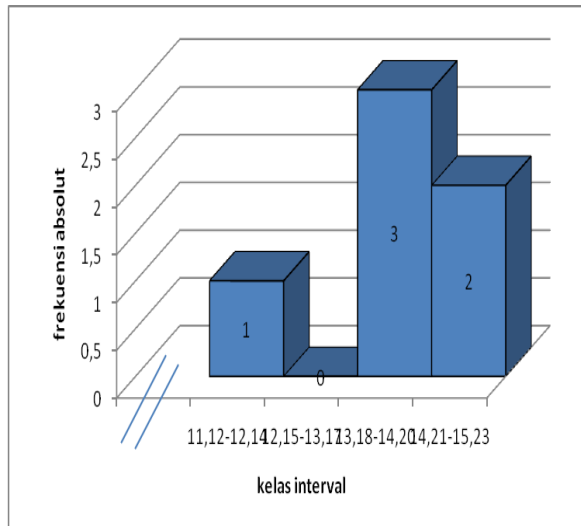
No	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	6
2	Mean	13,74
3	Std. Deviation	1,382
4	Variance	1,911
5	Minimum	11,12
6	Maximum	15,21
7	Sum	82,41

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* hasil lempar cakram sebagai berikut :

skor tertinggi 15,21, skor terendah 11,12, dengan mean 13,74, standar deviasi 1,382, dan varian 1,911. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
11,12-12,14	1	16,67%
12,15-13,17	0	0%
13,18-14,20	3	50%
14,21-15,23	2	33,33%
JUMLAH	6	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil hasil lempar cakram dengan kelas interval 11,12-12,14, kemudian sebanyak 3 orang sampel (50%) memiliki hasil hasil lempar cakram dengan kelas interval 13,18-14,20, selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil hasil lempar cakram dengan kelas interval 14,21-15,23, sedangkan yang memiliki hasil hasil lempar cakram dengan kelas interval 12,15-13,17 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Hasil Lempar cakram

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Drill horizontal swing* (X) Hasil lempar

cakram (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pre-test</i> Hasil Lempar Cakram	0,242	0,319
Hasil <i>Post-test</i> Hasil Lempar Cakram	0,189	0,319

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* hasil lempar cakram setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,242** dan L_{tabel} sebesar **0,319**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil lempar cakram adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil lempar cakram *post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,189** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil lempar cakram *post-test* adalah berdistribusi normal. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh latihan *Drill horizontal swing* (X) Terhadap Hasil lempar cakram (Y) mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga 2B Angkatan 2014.

H_a : terdapat pengaruh latihan *Drill horizontal swing* (X) Terhadap Hasil lempar cakram (Y) mahasiswa

pendidikan kepelatihan olahraga 2B Angkatan 2014.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *drill horizontal swing* (X) yang berpengaruh terhadap hasil lempar cakram (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 0,991 dan t_{tabel} sebesar 2,02. Berarti $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *drill horizontal swing* (X) Terhadap hasil lempar cakram (Y) mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga 2B Angkatan 2014 pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *drill horizontal swing* terhadap hasil lempar

cakram mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga 2A Angkatan 2014, ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas.

Pengujian hipotesis yang menunjukan tidak terdapat pengaruh latihan *drill horizontal swing* terhadap hasil lempar cakram mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga 2B Angkatan 2014, ini menggambarkan bahwa latihan *drill horizontal swing* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lempar cakram.

Jadi latihan *drill horizontal swing* yang diterapkan pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga 2A Angkatan 2014, tidak menunjukkan adanya peningkatan terhadap hasil lempar cakram mahasiswi. Artinya untuk meningkatkan hasil lempar cakram tidak hanya di gunakan latihan *drill horizontal swing* saja, akan tetapi masih banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lempar cakram.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 0,991 dengan t_{tabel} 2,02 maka H_0 diterima, H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan

bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Drill horizontal swing* terhadap hasil lempar cakram mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga 2B Angkatan 2014.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *drill horizontal swing* agar lebih efektif dalam meningkatkan hasil lempar cakram.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi

pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gerry A. Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hadisasmita, Yusuf dan Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Radcliffe, C. James & Farentinos, C. Robert. 1985. *Plyometrics Explosive Power Training*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung.
(<http://pasuhtar.blogspot.com>).
Dibrowsing pada tanggal 15 April 2015
- Penjas16.blogspot.com. Dibrowsing pada tanggal 15 April 2015
- ayusinauonline.blogspot.com. Dibrowsing pada tanggal 15 April 2015